

乳幼児期とメディア利用の実際

電車やフードコートなど多くの場所で乳幼児がスマートフォンやタブレットを触っているのをしばしば見かける。平成29年の内閣府の（乳幼児の保護者を対象とした）調査では、乳幼児のインターネット利用率は0歳で3.1％、1歳で9.1％、2歳で28.2％、3-5歳で35-40％弱とされている。利用しているデバイスはスマートフォンやタブレットが比較的多く、利用目的は動画が最も多く、他にはゲームや知育が多い結果となっている。保護者は知育を目的にインターネット機器を与える場合も多いかと思われるが、3歳以上では知育アプリよりもゲームの利用率が上回っている。そして幼児期世代の25.0-34.6％に「注意してもインターネットをやめない」ことがあったとされている。⁹⁾また1歳健診では、「スマホやタブレットを使いたがったり、取り上げると嫌がりますか」という保護者への質問に、「いつも(5％)」、「しばしば(18％)」と回答があったとされている。¹¹⁾

インターネットやオンラインゲームの特に注意すべき点は、無限性があることで長時間の利用につながりやすいということである。例えば従来のテレビであれば、幼児が興味を持つ番組は限られているが、インターネットではそのような動画は無数に存在する（最近ではテレビもインターネットを介したものがあるので区別がつきにくくなっている）。長時間のインターネット機器の利用は、その後の依存的な使用につながる一因となりえる。

健診での注意点

予防介入的な意味から、メディアを長時間、もしくは依存的な利用をしている乳幼児のスクリーニングを行うことや、保護者への啓発教育が望まれる。

本人と家族に対して今後注意すべき点などのアドバイス(Anticipatory Guidance)

米国小児科学会では「1歳半から2歳未満の児にはビデオチャット以外のデジタルメディア利用は避け、1歳半～2歳未満の幼児にデジタルメディアを利用する時には高品質な番組を大人と一緒に利用すること」、「2歳から5歳までの児には1日1時間以内の高品質な番組にすること」と提言*されている。⁹⁾また日本小児科医会では「2歳までのテレビ・ビデオ視聴を控えること」、「授乳中・食事中のテレビ・ビデオ使用をやめること」、「全てのメディアは2時間以内、テレビゲームは30分以内」と提言**されている。¹⁰⁾

低年齢からのインターネット使用と、その後依存的な使用との間に関連があるという報告がいくつか散見されている。^{2) 3) 4) 5)}またゲーム開始年齢が低いほど、その後のメディア依存度が高くなる傾向にあるという報告もある。⁶⁾そして学童・思春期の注意欠如多動性障害^{7) 8)}や自閉症スペクトラム障害⁸⁾とインターネットの依存的使用との関連性についても報告が散見されている。特に発達障害やその傾向がある場合には、インターネット・ゲーム機器を与える年齢をできるだけ遅くする(与えない)ほうが望ましく、これらの長時間使用や依存的使用には要注意である。

学童・思春期のインターネットやゲームの依存的使用を予防するためには、乳幼児期にこれらのメディアの利用を避けることが望ましく、少なくとも長時間の利用は避けるべきである。メディアの長時間利用によって睡眠(特に就寝時刻)に影響しやすくなる。神山¹¹⁾は望ましい就床時刻の目安として、3歳以前は20時以前、就学前は20時30分前を提唱している。

胎児・周産期・乳幼児期の保護者に対してインターネットやゲームの依存的使用等に関する予防・啓発教育が行われることが望まれる。

*他にも、「テンポの速いプログラム、暴力的・気を散らすようなアプリを避けること」、「子どもを落ち着かせる唯一の手段としてメディアを使用しないこと」、「子どもの利用するアプリを大人が子どもと一緒にテストし、利用を監視すること」、「就寝時間の1時間前にはメディアを利用しないこと」などが推奨されている。

**他にも、「子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パーソナルコンピューターを置かないようにすること」、「保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくること」が提言されている。

【参考文献】

1. 内閣府:低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査, 2017
2. Kamal NN, Mosallem FA. Determinants of Problematic Internet Use Among El-Minia High School Students, Egypt. Int. J. Prev. Med. 4: 1429-1437. 2013.
3. Aktepe E, Olgaç-Dündar N, Soyöz Ö, Sönmez Y. Possible Internet Addiction in High School Students in the City Center of Isparta and Associated Factors: A Cross-Sectional Study. Turk. J. Pediatr. 55: 417-425. 2013
4. Koyuncu T, Unsal A, Arslantas D. Assessment of Internet Addiction and Loneliness in Secondary and High School Students. J. Pak. Med. Assoc. 64: 998-1002, 2014
5. Tsitsika A, Janikian. M, Schoenmakers TM, et al.: Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 17(8): 528-535, 2014
6. 馬場伸一:子どもとメディアのよい関係づくりのために・福岡市「小・中学生のメディアに関する意識と生活」アンケート調査報告, 保健師ジャーナル70(8), 659-666, 2014
7. Yoo HJ, Cho SC, Ha J, et al.: Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction, Psychiatry and Clinical Neurosciences, 58, 487-494, 2004
8. So R, Makino K, Fujiwara M, et al.: The Prevalence of Internet Addiction Among a Japanese Adolescent Psychiatric Clinic Sample With Autism Spectrum Disorder and/or Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study, 47, 2217-2224, 2017
9. American Academy of Pediatrics: Media and Young Minds council on communication and media, Pediatrics, 138(5), e20162592, 2016
10. 公益社団法人日本小児医会ホームページ・子どもとメディア委員会
https://www.jpca-web.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf
11. 神山潤:総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識、新興医学出版社、東京、2008